LIVRO DE RECEITAS
FRITADEIRAs PHILCO
Receitas que unem a praticidade e saúde sem perder o sabor!
VEJA MAIS RECEITAS

FRANGO À PASSARINHO

Ingredientes:

500g de frango
12 dentes de alho
Azeite a gosto
Sal a gosto

Como fazer:

1. Separe em uma vasilha 500g de frango cortado à passarinho (cortes pequenos), com a pele para garantir mais sabor e crocância.
2. Numa vasilha, amasse a metade do alho junto com o sal até que adquira a consistência de pasta. Vá despejando o azeite e batendo com um garfo, emulsionando até que a mistura vá crescendo e formando um creme.
3. Esfregue generosamente essa pasta nos pedaços de frango e deixe apurar na geladeira por no mínimo 2 horas.
4. Preaqueça a Fritadeira Air Fry Philco por 5 minutos. Coloque os frangos no cesto e deixe-os fritar por 25 minutos.

OPCIONAL: Pegue a outra metade do alho e pique bem miúdo. Coloque um pouco de óleo novo numa frigideira, ponha o alho picado numa escumadeira e deixe submergir um pouco no óleo bem quente até dourar. Despeje o alho frito sobre os pedaços de frango e sirva imediatamente. Se desejar, salpique também cebolinha e/ou coentro picadinhos.

ABACAXI COM CANELA

Ingredientes:

1 abacaxi maduro (máx. 1kg)
6 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de canela em pó

Como fazer:

1. Preaqueça a Fritadeira Air Fry Philco programando o timer para 5 minutos a tempera- tura de 200ºC.
2. Descasque o abacaxi.
3. Misture o açúcar com a canela e polvilhe o abacaxi com a mistura.
4. Coloque o abacaxi no espeto que acompanha a fritadeira.
5. Programe o timer para 15 minutos e a temperatura em 200 °C.
6. Retire o abacaxi da fritadeira, coloque em um prato e corte em rodelas. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

*Para ficar mais dourado deixe na Fritadeira Air Fry Philco por mais alguns minutos.

DICA: Sirva as rodelas com sorvete de creme.

FRANGO ASSADO

Ingredientes:

1 frango limpo de até 800g

Tempero:

2 dentes de alho ralados
1/2 cebola ralada
1 colher de chá de sal
1 colher de café de pimenta do reino
1 limão
1 xícara de vinho branco seco

Farofa:

1 colher (sopa) de manteiga
1/2 cebola picada (brunoise)
50g de bacon picado
1 xícara (chá) de farinha de milho amarela em flocos
1 ovo cozido picado
1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
1 xícara (chá) de uvas passas e damasco seco picado

Como fazer:

1. Misture todos os ingredientes do tempero e besunte todo o frango por dentro e fora. Dei- xe descansar por no mínimo 2 horas.
2. Enquanto o frango descansa, aproveita para fazer a farofa. Em uma panela aqueça a manteiga, doure a cebola e o bacon, junte a farina de milho, o ovo, a cebolinha, as frutas secas e misture bem.
3. Recheie o frango com parte dessa farofa, até que esteja completo.
4. Feche o frango com um barbante para uso culinário ou palitos, coloque no espeto que acompanha a fritadeira e regue com uma par- te do molho do tempero.
5. Asse o frango na Fritadeira Air Fry Philco por 40 minutos a 180 °C. A cada 10 minutos regue com o molho e quando completar 30 minutos aumente a temperatura para 200 °C para tostar.
6. Sirva o frango assado junto a farofa restante em uma travessa.

CHIPS DE BANANA

Ingredientes:

6 bananas
suco de ½ limão
sal marinho ou sal rosa do himalaia a gosto

Como fazer:

1. Descasque e corte as bananas em fatias bem finas.
2. Preaqueça a Fritadeira Air Fry Philco a 200 °C. Regue as bananas com o suco de limão e misture bem, colocando-os em seguida no cesto de sua fritadeira.
3. Abaixe a temperatura para 180 °C e programe o timer para 20 minutos. O tempo de cocção vai depender do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minu- tos.
4. Procure virar ou mexer as bananas a cada 10 minutos, evitando que queime. Ao retirar, salgue e sirva em seguida.

DICA 1: se preferir faça os chips doces, trocando o sal pelo açucar.
DICA 2: os chips podem ser guardados em potes de vidro e duram até 5 dias.

APRENDA MAIS RECEITAS DELICIOSAS PARA FAZER NA SUA AIR FRYER!

ACESSE AGORA!

CHIPS DE BATATA DOCE

Ingredientes:

5 unidades de batata doce grandes
1 colher de sopa de azeite
sal marinho ou sal rosa do himalaia a gosto

Como fazer:

1. Lave, descasque e corte as batatas em rodelas bem finas.
2. Preaqueça a Fritadeira Air Fry Philco a 200 °C. Regue os vegetais com azeite e misture bem, colocando-os em seguida no cesto da fritadeira.
3. Abaixe a temperatura para 180 °C e programe para 30 minutos. O tempo de cocção vai depender do alimento, por isso fique aten- to e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minutos. **4.** Procure virar ou mexer as batatas a cada 10 minutos, evitando que elas queimem e, ao retirar, salgue e sirva em seguida.

DICA: os chips podem ser guardados em potes de vidro e duram até 5 dias.
SUGESTÃO: Você pode fazer chips com outros vegetais seguindo as mesmas orientações porém o tempo o cocção é diferente:
Abobrinha: aprox. 40 minutos. **Cenoura:** aprox. 40 minutos. **Couve:** aprox. 30 minutos. **Batata:** aprox. 1 hora.

CHURROS LIGHT

Ingredientes:

1/2 xícara de farelo de aveia fino
1/2 xícara de farinha de trigo
1 colher (sopa) de adoçante culinário
1 pitada de sal
1 xícara de água
1 colher (sopa) de margarina light
Canela para polvilhar
Geleia ou doce diet/light de sua preferência para o recheio

Como fazer:

1. Ferva a água junto com a margarina, o sal e o adoçante. Ainda no fogo, junte a farinha com o farelo de aveia e continue mexendo até que a massa desgrude do fundo da panela, formando uma bola.
2. Com a massa ainda morna, molde os churros em um saco de confeiteiro.
3. Asse na Fritadeira Air Fry Philco por 20 minutos a 200 °C, até que fiquem douradinhos. O tempo de cocção vai depender do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minutos.
4. Polvilhe com canela e recheie com geleia ou doce diet/light de sua preferência.

ESPETINHO DE CARNE

Ingredientes:

350g de carne patinho moído
1 pitada de Sal
2 dentes de alho
1 colher de chá de pimenta do reino

Como fazer:

1. Esprema o alho ou corte bem picadinho.
2. Tempere a carne com uma pitada de sal, o alho, a pimenta e misture bem, deixe dentro da geladeira por no mínimo 3 horas, ou durante a noite.
3. Preaqueça a Fritadeira Air Fry Philco a 200 °C durante 5 minutos.
4. Faça bolinhas de aproximadamente 90g cada. Acomode no espetinho, esfregue as bolinhas entre as mãos para dar formato desejado.
5. Coloque os espetos no cesto da fritadeira de forma que o ar quente consiga circular e deixe por 20 minutos.

FRALDINHA NA MANTEIGA E ALHO

Ingredientes:

1 peça de fraldinha (Máx. 1kg)
Manteiga
Alho
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Como fazer:

1. Misture a manteiga, alho, pimenta e o sal em uma tigela. Em seguida passe por toda a peça cobrindo por completo. Deixe na geladeira em uma tigela coberta com plástico filme descansando por 3 horas.
2. Coloque a carne no espeto que acompanha a fritadeira. **Dica:** Enrole a carne com um barbante para uso culinário para que ela fique apertada. Ao juntar as fibras da carne, ela mantém a suculência e perde menos suco.
3. Preaqueça a Fritadeira Air Fry Philco por 3 minutos a 220 °C e leve para assar por aproximadamente 40 minutos. O tempo de cocção vai depender do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minutos.
4. Depois de passado o tempo, jogue uma colher de manteiga derretida por cima da peça. Deixe mais 10 minutos na fritadeira para dourar.

BOLINHO DE MANDIOCA COM CARNE SECA

Ingredientes:

Massa:
650g de mandioca cozida em água e sal
2 gemas
1 colher (café) de sal
3 colheres (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de manteiga sem sal
Pimenta-do-reino a gosto
Farinha de trigo

Recheio de carne seca:
1 dente de alho picado
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1/2 cebola picada
350g de carne seca dessalgada e desfiada

Para empanar:
1 xícara (chá) de farinha de rosca
2 ovos

Como fazer:

1. Preaqueça a Fritadeira Air Fry Philco a 200 °C por 4 minutos.
2. Escorra a água e amasse a mandioca ainda quente com um garfo. Deixe esfriar.
3. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até formar uma massa lisa, se necessário adicione farinha de trigo até que ela comece a desgrudar da mão. Reserve.
4. Para o recheio: em uma frigideira refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados. Acrescente a carne seca desfiada e refogue por mais alguns minutos.
5. Para montar: coloque na palma da mão 1/2 colher (sopa) da massa de mandioca, abra um disco e coloque uma colher (café) do recheio. Feche o disco e molde com as duas mãos em formato de bolinho.
6. Para empanar: em uma tigela, bata os ovos e, em outra, coloque a farinha de rosca. Passe primeiro os bolinhos nos ovos e depois na farinha.
7. Leve os bolinhos à fritadeira. Frite-os por 15 minutos, mexendo de 4 em 4 minutos para dourarem por igual.

ALMONDEGAS

Ingredientes:

500g de carne moída magra
1 ovo
Sal a gosto
Tempero a gosto
Requeijão light (opcional)

Como fazer:

1. Em um recipiente limpo coloque a carne moída, os temperos e misture bem.
2. Coloque o ovo e misture com as mãos, se preferir uma massa mais firme adicione farinha de aveia ou outra de sua preferência. **3.** Pegue pequenas porções, abra na mão e recheie com o requeijão se preferir.
4. Molde em bolinhas.
5. Coloque na fritadeira, não coloque uma em cima da outra para que possam assar de forma homogênea.
6. Asse em 180 °C por 15 minutos virando as almondegas na metade do tempo.
7. Retire do cesto e sirva ainda quente.

BOLINHO DE ARROZ

Ingredientes:

2 xícaras de arroz cozido
1 xícara de queijo ralado
2 ovos
1 xícara de farinha de trigo

Temperos a gosto: pimenta-do-reino, orégano, cebolinha, salsinha e sal, se achar necessário

Como fazer:

1. Misture todos os ingredientes e faça bolinhas (medida de 1 colher de sopa).
2. Leve à Fritadeira Air Fry Philco por 15 a 20 minutos a 180 °C.

PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA

Ingredientes:

1 ovo
2 colheres (sopa) cheias de goma de tapioca
2 colheres (sopa) requeijão
1 colher (chá) de fermento em pó
Temperinhos a gosto

Como fazer:

1. Misture tudo dentro de uma vasilha, deixando o fermento por último. Despeje dentro de pequenas formas de alumínio ou de sili- cone.
2. Preaqueça sua Fritadeira Air Fry Philco por 15 minutos a 200 °C. O tempo de cocção vai depender do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, retire antes ou deixe na fritadeira por mais alguns minutos.

AMENDOIM TORRADO

Ingredientes:

300g de amendoim com casca
Temperos a gosto
Sal a gosto
1 colher (sopa) azeite
1 colher (sopa) de água

Como fazer:

1. Coloque os amendoins e todos os ingredientes juntos em uma tigela e misture bem. **2.** Despeje tudo dentro da cesta de sua Fri- tadeira Air Fry.
3. Deixe assar por 15 minutos a 180 °C, mexendo a cada 5 minutos.

OMELETE NA AIRFRYER

Ingredientes:

3 ovos
Legumes picados
Queijo a gosto
Sal a gosto
Orégano
Temperos a gosto
1 colher (chá) de fermento em pó

Como fazer:

1. Bata levemente os ovos, acrescente os legumes picados, o queijo, temperos, orégano e o sal.
2. Misture tudo, adicione o fermento e mexa lentamente.
3. Despeje em uma forma e coloque dentro do cesto de sua Fritadeira Air Fry Philco.
4. Asse de 10 a 15 minutos a 180 °C.

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

160g achocolatado em pó
200ml água fervida
160g açúcar
2 ovos
100ml óleo
20ml essência de baunilha
180g farinha de trigo
5g fermento

Como fazer:

1. Misture a água e o achocolatado, depois vá adicionando os demais ingredientes até que a massa fique homogênea.
2. Preaqueça a 200 °C por 15 minutos.
3. Despeje em uma forma e coloque em sua Fritadeira Air Fry Philco.
4. Deixe assar por 17 minutos a 180 °C. O tempo de cocção vai depender do alimento, por isso fique atento e, se for necessário, re- tire antes ou deixe na fritadeira por mais al- guns minutos.

PÃO DE ALHO COM QUEIJO

Ingredientes:

Pães pequenos (baguetinhas ou pão francês);
4 colheres (sopa) de alho triturado
200g de queijo ralado grosso ou triturado
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de maionese
Salsinha e cebolinha (a gosto)

Como fazer:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Faça vários cortes na parte superior dos pães sem separa-los em fatias. E preencha os cortes com o recheio.
3. Leve os pães a sua Fritadeira Air Fry Philco por 5 minutos na temperatura de 180 °C.

KIBE

Ingredientes:

200g de trigo para kibe
200g de carne moída (de preferência patinho)
400ml de água fervendo
½ cebola ralada ou bem picadinha
1 colher de sopa de farinha de trigo

Hortelã, pimenta de cheiro e sal a gosto

Como fazer:

1. Preaqueça a fritadeira a 200 °C de 4 a 6 minutos.
2. Coloque o trigo em uma travessa e despeje a água fervendo. Deixe descansar por 5 minutos.
3. Esprema bem em um pano de prato para retirar o excesso de água.
4. Acrescente carne moída, cebola, farinha de trigo e os demais temperos ao trigo já hidratado. Misture bem.
5. Enrole no formato de mini kibe e coloque na sua Fritadeira Air Fry Philco a 200 °C por aproximadamente 13 a 15 minutos. Virando-o na metade do tempo.

DICA: Para que o preparo seja mais rápido, divida o cozimento em duas porções.

COOKIES DE GRANOLA

Ingredientes:

2 xícara de açúcar mascavo
2 xícaras de farinha de amêndoas ou outra de sua preferência
Canela a gosto
2 ovos
1 xícara de granola
1 colher de fermento em pó

Como fazer:

1. Misture todos os ingredientes dentro de um recipiente. Comece com uma colher no início enquanto a massa está esfarelando. Após um tempo, passe manteiga ou água nas mãos e comece a mexer na massa com as mãos até ficar no ponto de moldar.
2. Pegue pequenas porções, faça bolinhas e depois achate com a ajuda de um garfo ou colher.
3. Asse por 8 minutos a 200 °C em sua Fritadeira Air Fry Philco.

APRENDA MAIS RECEITAS DELICIOSAS PARA FAZER NA SUA AIR FRYER!

ACESSE AGORA!